



# ちゃんごはん STUDIO

お申込はこちら▶▶▶ 

※お申込はWEBのみとなります。

2月度講座申込開始日  
**1月22日(木)10:00~**  
申込・キャンセル締切  
**各講座実施日の  
2日前18:00まで**  
※締切以降のキャンセルは、その講座の  
受講料をお支払いいただきます。

「ちゃんごはんスタジオ」は、食と健康に関する情報やおいしい食べ方を発信し、体験していただく場として誕生いたしました。料理教室やセミナー、旬の食材・おすすめ商品の試食会などを開催してまいります。

※写真・イラストはすべてイメージです。

## 1回完結! お好きな講座が選べる体験教室!

お申込は、ひと月につき、お1人様3講座までとさせていただきます。

**5木** 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 **グループ実習**  
**パン教室!「チョコデニッシュ風」を作ろう。**

予めスタジオで捏ねたパン生地で成型から取り掛かります!板チョコを中に巻き込み、バレンタインの贈り物にもピッタリなパンをお持ち帰り分と一緒に焼きます。「根菜と水菜の豆サラダ」と一緒にいただきます!※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 10:00~12:00  
定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人  
条件 18歳以上

**17火** 味の素AGF株式会社 **セミナー**  
**エコライフのすすめ 嗜好飲料の楽しみ方**  
※マイボトルセットをお土産としてプレゼント

AGFが行っている環境取組の事、地球の事、環境の事について学ぼう!併せてコーヒー・マイボトル用ドリンクの「コスパ・タイプ」体験を行います。  
※マイボトルセットとAGF製品をお土産としてプレゼント  
※サービスコーヒーあり

エコライフのすすめ 嗜好飲料の楽しみ方



AGF 味の素AGF株式会社

※イメージ画像

時間 10:00~11:00 / 14:00~15:00  
定員 各10名 受講料 500円(税込)/人  
条件 小学4年生以上

**6金** ちゃんごはんSTUDIO **個別実習**  
**豆腐チョコドーナツを作ろう!**

豆腐とホットケーキミックスとチョコレートで、ドーナツを作ります。  
ドーナツに楽しくデコレーションもしましょう!  
※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 11:00~12:30  
定員 6名  
受講料 800円(税込)/人  
条件 18歳以上

**24火** 名古屋市健康増進課&名古屋薬大学コラボ **グループ実習**  
**ラクしてつくるうまい減塩レシピ教えます**

名古屋薬大学健康栄養学科の学生考案のレシピ4品をつくって食べることで減塩のコツがわかります。  
※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 10:00~12:00  
定員 12名  
受講料 500円(税込)/人  
条件 18歳以上

**12木** 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 **グループ実習**  
**手ごねパン教室!**  
**「ダブルチョコベグル」を作ろう。**

ココア生地にチョコチップをたっぷり入れて焼き上げる、チョコ尽くしベグルをお持ち帰り分と一緒に焼きます。もちり食感が魅力で、バレンタインの贈り物にもオススメ。「たっぷり冬野菜の温活スープ」と一緒にいただきます!※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 10:00~12:30  
定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人  
条件 18歳以上

**27金** ちゃんごはんSTUDIO **個別実習**  
**ごま香る!クリーミー春雨担々麺を作ろう!**

春雨と豆乳でクリーミーな担々麺を作ります。麺の代わりに春雨を使ってヘルシーで腹持ちの良いメニューを考えました。  
※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 11:00~12:30  
定員 6名  
受講料 700円(税込)/人  
条件 18歳以上

**16月** マックスバリュ千種若宮大通店×ちゃんごはんSTUDIOコラボ企画! **個別実習**  
**魚のおろし方教室!**

千種若宮大通店に勤務しております水産経験者が鯖を使用して、魚の捌き方と魚の豆知識を教えます。捌いた魚はその場で鯖の南蛮漬け・鯖のチリソースの2品に調理し、お持ち帰りになります。※持ち物:エプロン・三角巾



※イメージ画像

時間 10:00~12:00  
定員 6名 受講料 1,500円(税込)/人  
条件 18歳以上

**28土** 管理栄養士によるセルフメディケーションの **グループ実習**  
お料理教室 講師 江口 澄子  
**まちががなく美味しい「煮込みハンバーグ」と「手のひらダイエット法」**

私は「何をどれ位食べたらいいの?」...自分の手のひらを秤にしたバランス食方法です。まちががなく美味しい「煮込みハンバーグ」と共に伝授します。  
※持ち物:エプロン・三角巾・手拭き



※イメージ画像

時間 10:00~12:30  
定員 12名 受講料 700円(税込)/人  
条件 15歳以上

お申込方法は裏面をご覧ください。

千種若宮大通店ちゃんごはんSTUDIO

# 2月度講座申込開始日 1月22日(木)10:00~

## お申込はWEBのみとなります

店頭・お電話でのお申込みは出来ませんのでご了承ください

【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】

[https://www.mv-tokai.co.jp/cg\\_studio/](https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/)



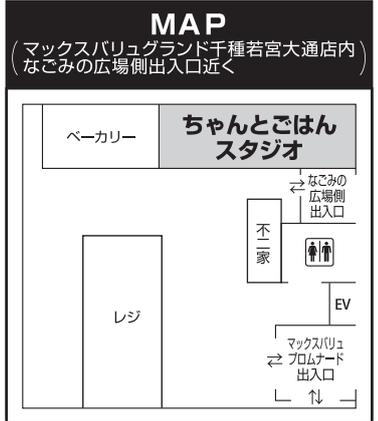
- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュグランド千種若宮大通店サービスカウンターではお申込み出来かねますのでご了承ください。
- ・お申込は各講座実施日の2日前18時に締め切らせていただきますが、先着順で定員になった場合、その時点でお申込みを締め切らせていただきます。
- ・インターネットからお申込みされる際、入力されたメールアドレスにご予約確認の自動返信メールをお送りしております。
- この自動返信メールが届かない場合は、「@ga.mv-tokai.com」のドメインを登録設定いただくか、迷惑メールフォルダのご確認をお願いいたします。
- また、ご入力いただいたメールアドレスが間違っていた場合も自動返信メールが受信できませんので、ご注意ください。
- ・連絡先のお電話番号はハイフンなしでご入力ください。
- ※講座によってご参加いただける条件が異なります。詳しくは表面をご覧ください。
- ※お申込は、ひと月につき、お1人様3講座までとさせていただきます。(沼津南店、千種若宮大通店、浜松助信店、オンライン料理教室の各申込が合算されます。)
- ※スーパーマックスデー、お客さま感謝デーなど各種割引企画の対象外となります。※受講料は参加費・材料費込となっております。

ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

### 当日の持ち物

- 筆記用具 マスク 上履き ハンドタオル
- ※実習の場合はエプロン・三角巾もご準備ください。

- ・開始時間の15分前までに「ちゃんとごはんスタジオ」へお越しください。開始時間から15分以上遅れた場合、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ・教室風景を撮影し、当社の広報活動に使用させていただく場合がございます。
- ・テレビなどのマスコミ取材が入る場合もございますので、ご了承ください。
- ・教室終了時間が前後する場合がございます。ご了承ください。
- ・講座のお申込受付は2日前の18時までです。講座当日の受付はご遠慮させていただきます。
- ・安全管理のため、ご予約いただいたお客さまのご参加を原則としております。代理の方のご参加はお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・スタジオに入室される際は、アルコール消毒にご協力ください。
- ・万が一体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・講座にご参加されるご本人様または同居されているご家族が、病院にて感染症と診断された場合、感染や症状の度合いに関わらず、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。
- ※感染症・・・新型コロナウイルス、はしか、水疱瘡、おたふく風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、プール熱等
- ・お申込時にご記入いただいた方以外は、セミナー・実習にご参加いただけません。予めご了承ください。
- ・調理実習時にはマスクの着用をお願いします。
- ・食品衛生上、内容によっては料理のお持ち帰りは出来かねる場合がございます。
- ・材料の都合等により、多少内容変更が生じる場合がございます。
- ・天災及びその他諸事情によりお申込の教室が中止となる場合がございます。
- ・講座当日の資料やおみやげは、受講いただいた方のみお渡しいたします。講座の途中からご参加された場合や、講座を欠席された場合は、お渡しできかねますので予めご了承ください。



■駐車料金について…入庫時から3時間無料。以降30分毎に200円 ※平日1日最大料金1,000円  
イオンタウンアプリのアプリクーポンを事前精算機にご提示いただくと、さらに1時間無料(最大4時間)

### お支払いについて

- ・講座当日はSTUDIO内にあるキャッシュレスレジにてお支払い下さい。講座開始1時間前から受け付けています。
- ・AEON Pay、WAON、Suica、iD、QUICPay、イオンギフトカードでのお支払いが可能です。
- ・現金、クレジットカードでのお支払いは出来かねますので予めご了承下さい。

### キャンセルについて

- ・WEBからお申込いただき、無断欠席やキャンセルが2回以上続く場合、次回のお申込が出来なくなる場合がございますのでご注意ください。
- ・お申込をキャンセルする場合は、お申込後に届くご予約確認メールに記載のご案内から参加日の2日前18時までにご手続きをお願いいたします。
- ・キャンセル締め切り以降のキャンセルについては、受講料をお支払いいただきますのでご了承ください。
- ・マックスバリュグランド千種若宮大通店サービスカウンターでのキャンセル受付は対応出来かねますのでご了承ください。
- ・同様にお電話でのキャンセルも対応出来かねますのでご了承ください。

### 個人情報について

- ・お預かりした個人情報は、イベント運営のみに利用させていただきます。当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報をお客さまの承諾なく第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)イベント終了後速やかに破棄いたします。
- ・管理責任者：マックスバリュ東海(株)
- ・個人情報に関するお問い合わせはこちら→お客さま相談室 TEL:053-581-9100(受付時間9:00~17:00)
- ※お問い合わせの際は、「ちゃんとごはんスタジオ」の教室タイトルをお伝えください。

お問い合わせ先 千種若宮大通店ちゃんとごはんSTUDIO ■TEL:052-715-7705



Instagram

レシピやオススメ商品など  
くらしの「おいしい情報」をお届けします



YouTubeチャンネル

ちゃんとごはん ONLINE STUDIO

“食”に関するお悩み解決動画や調理動画等を  
当社管理栄養士が中心となり配信していきます。



マックスバリュ東海 管理栄養士発信

毎日の食事を楽しくする情報をお届け!

ちゃんとごはんごはん通信



イオンのトータルアプリ

iAEON

支払いもポイントも  
おトクもこれひとつ。

限定クーポン  
配信中



※AEON Payのご利用には、  
iAEON(アイオン)アプリ  
のダウンロードが必要です。

